

<週間献立表>
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2024年4月1日～4月8日



4月..卯月(うづき)..

4月は新年度や新学期など物事を始める時期です。
草木が芽吹き、新しい命が「生」まれることや
干支の四番目が「卯」だったことから
「卯月(うづき)」と呼ばれるようになったと言われています。

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)
								
朝食	ひき肉と青菜のソテー 旬菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 スパサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	イカ団子と根菜の煮物 春キャベツの生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の炒め物 カリフラワーのドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 千切り野菜のしそ風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉野菜炒め はんぺんの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	高野豆腐と野菜の煮物 茸のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ひき肉と青菜のソテー 旬菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	洋風巣ごもり玉子 スパサラダ ジャム パン スープ 牛乳	イカ団子のコンソメ煮 春キャベツのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜のソテー カリフラワーのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ シーザーサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	肉野菜炒め はんぺんのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ 茸サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	深川井 長芋の蟹あんかけ 焼き茄子 清まし汁 果物	牛肉と牛蒡の旨煮 厚揚げの塩炒め 印元の磯和え 御飯 味噌汁 果物	サバの蒲焼き風 南瓜の煮物 菜の花の和え物 御飯 味噌汁 果物	おかめうどん 一口がんもの煮物 蕪の浅漬け風 果物	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 山東菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	タラのタルタル焼き 大根の煮物 野菜の香味がけ 御飯 清まし汁 果物	チキンソテー マカロニのトマト煮 スナップエンドウのマヨ和え 御飯 スープ 果物	ハヤシライス 盛合せサラダ ピクルス スープ 果物
おやつ	ショコラマフィン	オレンジゼリー	羊羹ロール	フルーチェ	ココアワッフル	プリン	南瓜まんじゅう	いちごゼリー
夕食	蒸し鶏 大根と茸の煮物 豆苗ともやしのお浸し 御飯 味噌汁	メバルの梅おほか焼 里芋の田楽 小松菜のお浸し 菜飯 清まし汁	豚肉の治部煮 春えんどうと玉子の炒め物 筍の酢味噌かけ 御飯 清まし汁	八宝菜 春巻き 胡瓜の中華和え 御飯 中華スープ	アジの南蛮漬け 根菜のピリ辛炒め 塩昆布和え 御飯 味噌汁	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト セロリマリネ 御飯 スープ	白身魚と旬野菜の香味蒸し カニともやしの炒め物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	豚肉のやわらか煮 竹輪と印元の炒め物 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁
	エネルギー:1688 タンパク:69.9 脂質:54.5 食塩相当量:9.1	エネルギー:1629 タンパク:66.6 脂質:52.7 食塩相当量:9.2	エネルギー:1703 タンパク:66.6 脂質:54.1 食塩相当量:8.7	エネルギー:1661 タンパク:64.4 脂質:63.8 食塩相当量:8.7	エネルギー:1697 タンパク:71.6 脂質:59.2 食塩相当量:8.4	エネルギー:1768 タンパク:69.9 脂質:67.1 食塩相当量:9.2	エネルギー:1757 タンパク:62.7 脂質:62.8 食塩相当量:7.8	エネルギー:1665 タンパク:65.4 脂質:58.4 食塩相当量:9.9

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

<週間献立表>
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2024年4月9日～4月16日

旬の食材・・青梗菜(ちんげんさい)・・



青梗菜はアブラナ科アブラナ属の野菜で、日本で食べられている中国野菜の中でも身近な食材です。βカロテンが多く含まれており、皮膚・髪の毛の健康維持や呼吸器系の保護にも大きな効果が見られます。

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)
朝 和 食	ハムエッグ ポイル野菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの炊合せ 春菊のピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の炒め物 茄子の生姜風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子の旨煮 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソフト稲荷の煮物 青菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ カニ風味と玉葱の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ハムエッグ ポイル野菜のドレッシングがけ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	大豆と豚肉のカレー煮 春野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ パンプキンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜の炒め物 茄子のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ミートボールの炒め物 マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポイルウインナー 青菜のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ コブサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	甘辛肉野菜炒め ひじきの煮物 春キャベツの和え物 御飯 味噌汁	ブリのおろしポン酢かけ こんにゃくと油揚げの金平 蒟の土佐和え 御飯 清まし汁 果物	A:コロッセサンド B:ハンバーグサンド フライドポテト コールスローサラダ(ドレ) ミネストローネ 果物	白身魚フライ 蕪の炊合せ ほうれん草の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	酢豚 野菜シューマイ 印元の中華和え 御飯 中華スープ 果物	アカウオの煮付け 五目煮豆 浅利と新玉葱の酢の物 御飯 味噌汁 果物	エビピラフ ポテトグラタン 彩りサラダ スープ 果物	和風おろしハンバーグ 大学芋風 オクラのなめ茸和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	マフィン	ヨーグルトババロア	どら焼き	マンゴープリン	ロールケーキ	抹茶ゼリー	たい焼き	チョコムース
夕食	サケのバター醤油焼き 田楽盛り合わせ 塩ダレサラダ わかめ御飯 清まし汁	鶏肉のクリーム煮 アスパラソテー 菜の花のドレかけ 御飯 スープ	ホッケの塩焼き 根菜のべっこう煮 カリフラワーのお浸し 御飯 味噌汁	肉豆腐 筍の甘辛炒め 三色なます 御飯 味噌汁	サケのレモン蒸し 京がんもの煮物 山東菜のお浸し 御飯 清まし汁	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのカニあんかけ 青菜の辛子和え 御飯 味噌汁	豚肉のオイスター炒め はんぺんの含め煮 春えんどうの胡桃和え 御飯 味噌汁	サバの味噌煮 厚揚げと野菜の炒め物 かき菜のお浸し ゆかり御飯 清まし汁
	エネルギー:1564 タンパク:71.1 脂質:51.9 食塩相当量:8.1	エネルギー:1766 タンパク:67.8 脂質:63.2 食塩相当量:9.2	エネルギー:1748 タンパク:65.7 脂質:74.7 食塩相当量:8.2	エネルギー:1607 タンパク:68.2 脂質:50.1 食塩相当量:8.8	エネルギー:1706 タンパク:75.3 脂質:59 食塩相当量:8.5	エネルギー:1784 タンパク:73 脂質:63.1 食塩相当量:9.2	エネルギー:1592 タンパク:57.8 脂質:52.3 食塩相当量:8.8	エネルギー:1667 タンパク:66.5 脂質:55.1 食塩相当量:8.6

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン

＜週間献立表＞
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2024年4月17日～4月24日



旬の食材・・・たけのこ・・・

たけのこはカリウムが豊富に含まれており、身体に溜まったナトリウムの排出を助けるため、高血圧やむくみに効果があります。たけのこを茹でた時に見られる白い粉はチロシンというアミノ酸で疲労回復に大きな効果があり、食物繊維を多く含んでいます。

	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)
朝和食	鶏肉じゃが 蒟のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮野菜炒め 長芋の梅和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	一口がんもの炊合せ 旬菜のツナ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと小松菜の炒め物 ブロッコリーの土佐和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 冷しトマト 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜の旨煮 アスパラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	洋風肉じゃが 蒟のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海鮮野菜炒め 長芋のさっぱり和え ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ グリーンサラダ ジャム パン スープ ジュース	ポークビーンズ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ シーザーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと小松菜の炒め物 ブロッコリーのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ トマトのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のポトフ アスパラサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	サワラの幽庵焼き 根菜の炊合せ 菊菜の白和え 御飯 味噌汁 果物	スパゲッティミートソース 南瓜のチーズ焼き グリーンサラダ スープ 果物	鶏肉の竜田焼き ぜんまいの煮物 にんじんの白和え 御飯 味噌汁 果物	カレイの野菜あんかけ 里芋の白煮 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	フライ盛り合わせ ウインナーと野菜のソテー アスパラの和え物 御飯 清まし汁 果物	カレーライス 盛合せサラダ 福神漬け スープ 果物	鶏肉の柚香焼き 南瓜の煮物 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	旬魚の菜種焼き さつま芋の旨煮 胡瓜とわかめの酢の物 御飯 清まし汁 果物
おやつ	ようかん	コーヒーゼリー	紅茶ケーキ	フルーチェ	薄皮まんじゅう	バニラムース	ワッフル	グレープゼリー
夕食	帆立クリームコロッケ 車麩の玉子とじ カニと分葱のぬた 御飯 清まし汁	豚肉のしぐれ煮 茸の磯炒め 水菜とお揚げの和え物 御飯 味噌汁	サケのみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 青梗菜のピーナッツ和え 御飯 清まし汁	焼肉 ひじきの炒め煮 花野菜の和え物 御飯 味噌汁	タラの酒蒸し さつま芋と昆布の煮物 冷奴 御飯 味噌汁	和風ロールキャベツ 蒟と筍の炒め煮 帆立と胡瓜の三杯酢 御飯 味噌汁	サワラの生姜煮 厚揚げの炒め物 カリフラワーの山葵風味 菜飯 味噌汁	メンチカツ 五目煮 白菜の和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1660 タンパク:62.2 脂質:41.7 食塩相当量:8.6	エネルギー:1777 タンパク:65.5 脂質:64.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1506 タンパク:62.2 脂質:44.4 食塩相当量:8	エネルギー:1686 タンパク:76.5 脂質:58.7 食塩相当量:9.1	エネルギー:1763 タンパク:59.5 脂質:66.1 食塩相当量:7.9	エネルギー:1672 タンパク:55.7 脂質:55.8 食塩相当量:8.7	エネルギー:1611 タンパク:71.8 脂質:51.7 食塩相当量:9.6	エネルギー:1663 タンパク:58.6 脂質:51.3 食塩相当量:8.4

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン

＜週間献立表＞
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2024年4月25日～4月30日

..健康一口メモ..



春は朝晩の気温差が大きく、体調にも変化が出やすい季節です。この気温差によって、身体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経のバランスが乱れて、疲労が溜まりやすくなってしまいます。自律神経の乱れを防ぐために、食事はよく噛んで食べること、温かい湯船に浸かること、適度な運動をすることを心がけましょう。

	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
朝食	海老団子と根菜の旨煮 温野菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 トマトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと青菜の炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが 千切り野菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り団子と野菜の炊合せ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 ジャコと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	海老団子のクリーム煮 温野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ フレンチサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ツナと青菜の炒め物 春雨の和え物 ジャム パン スープ 牛乳	洋風肉じゃが コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	彩り団子のトマト煮 マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	洋風巣ごもり玉子 ジャコサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	きつねうどん 魚河岸揚げの煮物 浅利と小松菜のお浸し 果物		牛肉と筍の炒め物 里芋の煮っ転がし 水菜の和え物 御飯 味噌汁 果物	アジの漬け焼き 茄子の田楽 ほうれん草のおかがかけ 御飯 味噌汁 果物	三色丼 南瓜の旨煮 小松菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	サバの山椒煮 長芋のカニあんかけ 印元の胡麻和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	柚子まんじゅう	バナナムース	ヨーグルトケーキ	青りんごゼリー	苺マフィン	抹茶ムース
夕食	アカウオのレモン蒸し 蕪のそぼろ煮 もやしの胡桃和え 御飯 味噌汁	鶏肉の治部煮 五目炒め とろろ芋 御飯 味噌汁	黄金カレーの照り焼き ぜんまいの炒め煮 オクラの辛子正油 御飯 清まし汁	ポークソテー 五目煮豆 アスパラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	アカウオの煮付 スナップエンドウの炒め物 冷奴 わかめ御飯 味噌汁	豚肉の甘味噌炒め 卯の花 茸のドレ和え 御飯 スープ

エネルギー:1448	タンパク:63.4	エネルギー:1557	タンパク:71.7	エネルギー:1719	タンパク:68.5	エネルギー:1595	タンパク:68.9	エネルギー:1877	タンパク:76.2	エネルギー:1580	タンパク:69.3
脂質:25.8	食塩相当量:9.7	脂質:47.7	食塩相当量:8.8	脂質:56.7	食塩相当量:8.4	脂質:51.9	食塩相当量:7.8	脂質:41.7	食塩相当量:11.4	脂質:49.3	食塩相当量:7.8

*仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。